

Program for "Små Skridt til vægttab der holder" HOLD 6-2012

Start den 23. oktober 2012 – Slut den 11. december 2012

Forløbs uge:	Dato og undervisning
Uge 1	Tirsdag den 23.10.2012 kl. 9.30-12.00
	Introduktion til Små Skridt og handleplaner Individuelle handleplaner Mulighed for vejning og måling af fedt %
Uge 2	Tirsdag den 30.10.2012 kl. 9.30-11.00
	Måltids mønster og portionsstørrelser <ul style="list-style-type: none"> • Spis når du er sulten • Spis, når du spiser
Uge 3	Tirsdag den 6.11.2012 kl. 9.30-11.00
	Fedt og fisk <ul style="list-style-type: none"> • Vælg mindre fedt • Fedtstoffer
Uge 4	Tirsdag den 13.11.2012 kl. 9.30-11.00
	Grønt og frugt <ul style="list-style-type: none"> • Spis mere grønt
Uge 5	Tirsdag den 20.11.2012 kl. 9.30-11.00
	Fysisk aktivitet <ul style="list-style-type: none"> • Bevæg dig mere • Bevægelse i dagligdagen
Uge 6	Tirsdag den 27.11.2012 kl. 9.30-11.00
	Tomme kalorier <ul style="list-style-type: none"> • Drik færre kalorier • Spis færre søde sager
Uge 7	Tirsdag den 4.12.2012 kl. 9.30-11.00
	Kostfibre <ul style="list-style-type: none"> • Vælg fuldkorn og kartofler
Uge 8	Tirsdag den 11.12.2012 kl. 9.30-12.00
	Mindfulness <ul style="list-style-type: none"> • Slå autopiloten fra • Skab medvind • Mulighed for vejning og måling af fedt %